

## Tasg 4

# Bwyta'n iachach

Ar ddechrau'r flwyddyn, efallai y dylen ni edrych yn ofalus ar beth rydyn ni'n ei fwyta – hyd yn oed y bwydydd "iach" rydyn ni'n eu bwyta. Efallai y dylen ni newid rhai pethau fel lleihau faint o siwgr a braster rydyn ni'n eu bwyta.

Dyma rysait ar gyfer salad ffrwythau hawdd iawn ond allwch chi wneud y rysait yn iachach?

### Salad ffrwythau

#### Cynhwysion

- 1 afal
- 2 ffrwyth ciwi
- 20 o rawnwin gwyrdd
- 4 banana
- Tun mawr o binafal mewn syrop



#### Dull

1. Piliwch / Pliciwch yr afal. Tynnwch y galon allan. Torrwch yr afal yn giwbiau bach. Rhowch y ciwbiau mewn powlen.
2. Piliwch / Pliciwch y ffrwythau ciwi. Torrwch y ffrwythau'n ddarnau bach a rhowch nhw gyda'r afal yn y bowlen.
3. Golchwch y grawnwin. Torrwch nhw yn eu hanner ac, os oes hadau, tynnwch nhw. Rhowch y grawnwin yn y bowlen.
4. Tynnwch groen y bananas a thorrwch nhw'n sleisys. Rhowch y sleisys gyda'r ffrwythau eraill yn y bowlen.
5. Agorwch dun o binafal mewn syrop. Arllwyswch y syrop dros y ffrwythau. Torrwch y pinafal a'i roi gyda'r ffrwythau eraill yn y bowlen.
6. Cymyswch bopeth yn dda.

Blasus gyda hufen dwbl, hufen trwchus neu hufen iâ a saws siocled.

Trafodwch sut mae gwneud y rysait yma'n iachach ac ysgrifennwch eich syniadau ar ddarn o bapur. Rhowch resymau dros eich syniadau, e.e

Mae angen cynnwys oren achos mae Fitamin C mewn oren ac mae'n flasus iawn hefyd.